TRANSFORMACJA ENERGETYCZNA
Grudzień może zacząć nową erę morskiej energetyki w Polsce

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

Serwisy

Wydarzenia

/ Wydarzenia / PSYCHOLOGIA

Psychiatra: Żeby myśleć o tym, czy ktoś ma ADHD, przede wszystkim powinien mieć rodzaj cierpienia

Czy związek dwóch osób z ADHD to dobry pomysł? – Potrzebne jest spełnienie dwóch warunków – mówi psychiatra dr hab. n. med. Jarosław Jóźwiak, zajmujący się m.in. zaburzeniami osobowości, ADHD, stanami depresyjnymi i zaburzeniami lękowymi. I wskazuje, że zrozumienie sposobu przeżywania emocji u siebie i u partnera może być jednym z najważniejszych elementów wspólnego funkcjonowania.

Aktualizacja: 07.11.2025 10:14 Publikacja: 06.11.2025 13:49

Foto: adobe.stock.com

Jakub Mikulski

TRANSFORMACJA ENERGETYCZNA
Grudzień może zacząć nową erę morskiej energetyki w Polsce

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

Serwisy Wydarzenia

Jakie są kluczowe warunki dla udanej relacji dwóch osób z ADHD?

Jak rutyna i codzienne obowiązki wpływają na związek z osobą mającą ADHD?

Jak diagnoza ADHD może zmienić sposób przeżywania relacji partnerskiej?

Dr Jóźwiak w programie „Onet Rano" podkreślił, że jedną z najważniejszych cech osób z ADHD jest emocjonalność, którą określił jako jedną z głównych sił wpływających na relacje. – Dobieramy się z powodu tej samej emocjonalności – mówił. Aby relacja dwóch osób z ADHD mogła się układać, zdaniem specjalisty potrzebne jest spełnienie dwóch warunków. – Po pierwsze musimy wiedzieć, że mamy ADHD. Po drugie musimy rozumieć ADHD – zwrócił uwagę.

Jako przykład wskazał codzienną sytuację, która może uruchomić silne reakcje. – Jeżeli żona mi dziś nie zrobiła herbaty, a robiła ją wcześniej, to mogę myśleć o tym, że ona na pewno znalazła sobie kogoś, odrzuca mnie i robi ją komuś innemu. I już zaczynam pakować walizkę – powiedział.

ADHD a dobieranie się w pary – co pokazują badania

Badania populacyjne z Karolinska Institute wskazują na zjawisko asortatywności, czyli tendencji osób z ADHD do tworzenia związków z partnerami o podobnych cechach emocjonalnych lub również z ADHD. W 2016 roku opublikowano analizę obejmującą ponad 2,6 miliona osób w Szwecji. Wykazano w niej, że osoby z ADHD istotnie częściej wybierają partnerów, u których także występują cechy ADHD lub inne zaburzenia związane z regulacją emocji i impulsywnością.

TRANSFORMACJA ENERGETYCZNA
Grudzień może zacząć nową erę morskiej energetyki w Polsce

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

Serwisy Wydarzenia

Taka reakcja wynika z impulsywności oraz sposobu, w jaki mózg osoby z ADHD interpretuje sygnały emocjonalne. Dr Jóźwiak podkreślił, że w takich momentach kluczowe jest zrozumienie mechanizmu, a nie walka z samą reakcją. – Mój mózg niestety wyłapuje takie rzeczy i od razu powątpiewa w moją wartość i w związku z tym sprawia, że ja myślę sobie właśnie, że ona już mnie nie kocha i ten związek nie ma sensu. Żona też, widząc, że pakuję tę walizkę, powinna pomyśleć: no tak, ma ADHD. Za chwilę dojdzie do rozumu – wyjaśnił.

Rutyna i codzienność jako wyzwanie dla związku

W kontekście życia domowego ważny był wątek rutyny. Według psychiatry, to właśnie obszar codziennych obowiązków jest szczególnie wymagający. – Osoby z ADHD mają duży problem z wykonywaniem rutynowych czynności. A niestety rodzina to jest rutyna. A powinna być przynajmniej – stwierdził lekarz.

Czytaj więcej

PSYCHOLOGIA

Czym jest ADHD burnout i maska ADHD – wyjaśnia psycholożka Monika Kotlarek

Choć przez lata ADHD kojarzono głównie z nadpobudliwymi chłopcami, dziś coraz częściej mówi się o...

Wskazał, że trudności mogą dotyczyć m.in. planowania dnia,

TRANSFORMACJA ENERGETYCZNA
Grudzień może zacząć nową erę morskiej energetyki w Polsce

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

Serwisy Wydarzenia

hiperfokusu, przez zmęczenie, po pobudzenie, a druga oczekuje stałości, może dochodzić do napięć. Dr Jóźwiak nie opisał tego jednak jako cechę negatywną, lecz jako element wymagający świadomości i uzgodnień wewnątrz relacji.

Konsekwencje niezdiagnozowanego ADHD

W rozmowie Onetu pojawił też się wątek skutków braku diagnozy i wsparcia. Dr Jóźwiak zwrócił uwagę, że ADHD często współwystępuje z innymi trudnościami. – Nieleczone ADHD prowadzi do mnóstwa następstw. 70–90 proc. osób z ADHD ma co najmniej jedno zaburzenie towarzyszące – powiedział. Jakie? – Depresję, nerwicę, uzależnienia, tiki, bulimię, anoreksję, dysleksję, dysgrafię, dysortografię, dyskalkulię – wymieniał.

WALKA O KLIMAT
Nadzieja w biznesie.
Dodatek specjalny już dostępny.

Pobierz za darmo

TRANSFORMACJA ENERGETYCZNA
Grudzień może zacząć nową erę morskiej energetyki w Polsce

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

Serwisy Wydarzenia

Dodał również, że samo posiadanie objawów ADHD nie musi oznaczać konieczności leczenia. – Czyli żeby myśleć o tym, czy ktoś ma ADHD, czy nie, przede wszystkim powinien mieć coś, co nazwę cierpieniem – jakiś rodzaj negatywnego wpływu ADHD na życie – tłumaczył. To oznacza, że kluczowym sygnałem do diagnozy jest odczuwana trudność, a nie jedynie posiadanie cech typowych dla ADHD, takich jak impulsywność, zmienność koncentracji czy skłonność do hiperfokusu.

Rola samoświadomości w związku

Psychiatra podkreślił, że samo rozpoznanie ADHD może wpłynąć na sposób przeżywania relacji. – Najważniejsze w tym wszystkim jest poznanie siebie. To jest gwoździem programu – powiedział dr Jóźwiak. Wskazał, że diagnoza może być narzędziem do zrozumienia własnej emocjonalności, reakcji, potrzeb i ograniczeń – a to w relacji partnerskiej może wpływać na sposób rozmowy, rozumienie intencji i redukowanie nieporozumień.

© Licencja na publikację
© ℗ Wszystkie prawa zastrzeżone
Źródło: rp.pl

Zdrowie Medycyna Psychologia

TRANSFORMACJA ENERGETYCZNA
Grudzień może zacząć nową erę morskiej energetyki w Polsce

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

Serwisy

Wydarzenia

TRANSFORMACJA ENERGETYCZNA
Grudzień może zacząć nową erę morskiej energetyki w Polsce

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

Serwisy

Wydarzenia

Skąd nagły wzrost diagnoz ADHD? Oto, co mówią badacze i lekarze

W ostatnich latach liczba diagnoz ADHD wzrosła do poziomu, którego trudno nie zauważyć. W USA już ponad 11 proc....

PSYCHOLOGIA

Kanadyjski eksperyment pokazał, jak łatwo o błędne przekonanie o ADHD

Nowe badanie naukowców z Toronto wskazuje, że świadomość ADHD może prowadzić do błędnej autodiagnozy. Zapobiegać...

PSYCHOLOGIA

Ile telewizji to za dużo? Badanie o wpływie ekranów na objawy ADHD u dzieci

Nowe badanie opublikowane w czasopiśmie „BMC Pediatrics" analizuje zależność między ilością oglądania telewizji...

MATERIAŁ PROMOCYJNY

Startupy poszukiwane — dołącz do Platform startowych w Polsce Wschodniej i zyskaj nowe...

Dzięki Funduszom Europejskim dla Polski Wschodniej (FEPW) firmy z tego regionu mają nowe możliwości na finansowanie...

MATERIAŁ PROMOCYJNY

Jak rozwiązać problem rosnącej góry ubrań

Większość konsumentów popiera nałożenie na wytwórców tekstyliów odpowiedzialności za cały cykl życia produktu. Tak...

TRANSFORMACJA ENERGETYCZNA
Grudzień może zacząć nową erę morskiej energetyki w Polsce

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

Serwisy

Wydarzenia

O nas
Kontakt
Napisz do nas

Polityka Prywatności
Zmiana ustawień zgód
Regulamin serwisu
Informacje o nadawcy
Deklaracja dostępności

Reklama
Ogłoszenia
Prenumerata
Archiwum

E-kiosk.pl
E-gazety.pl
Nexto.pl
Mała księgowość
Kancelarierp.pl
Wieści Rolnicze
Życie Warszawy

NASZE WYDARZENIA

Szkolenia i konferencje

MAPA STRONY KALENDARIUM OFERTA PRODUKTOWA

© COPYRIGHT BY GREMI MEDIA SA